

Deutsches Organ der Kirche Jesu Christi
der Heiligen der letzten Tage.

→ Gegründet im Jahre 1868. ←

„Den Armen und Demütigen soll das Evangelium gepredigt werden, und sie werden auf die Zeit meiner Zukunft hinblicken, denn sie ist nahebei.“ L. u. B. 35:15.

№ 24.	15. Dezember 1908.	40. Jahrgang.

Mittwintersonnenwende.

Von Jakob E. Hübner, Offenbach a. M.

In tiefen Winterschlaf schien die ganze Natur gehüllt. Nackt und kahl reckten die uralten Riesen des Waldes ihre Aeste gen Himmel, den grau in grau schimmernde Wolkenmassen selbst zum Bilde tiefer Trauer und Wehmut stempelten. Und wo noch ein Blatt den eisigen Fröten bislang entgangen war, da fegte nun ein föhnhafter Nordost auch diese letzten Reste einstiger Sommerpracht hinab zur Mutter Erde, wo ihnen im weichen, tiefen Schnee ein stilles Grab bereitet war. Keine Wege durchkreuzten den Forst, der in seiner wilden Majestät ein unvergleichbar schönes Bild der Macht und Schöpferkraft des Allerhöchsten bot. Wir sind im deutschen Urwalde in den Jahrhunderten um Christi Geburt. Wo gegenwärtig mächtige Städte und liebliche Dörfer sich erheben, da stand zu jener Zeit noch Baum an Baum, wucherte das Moos in üppiger Fülle und erfüllten würzige Düfte wild wachsender Blumen die Luft. Aber heute war's ja anders. Es war Winter. Schnee und Eis bedeckte Tal und Höhen und das fröhliche Treiben der altgermanischen Jäger war verstummt. Und dennoch, unter all dem scheinbaren Winterschlafe herrschte reges Leben, bereitete man sich vor auf das schönste Fest, das unsere Vorfahren kannten. Zwölf Tage lang, von der Wintersonnenwende an gerechnet, durchzogen die Bewohner der einzelnen Gehöfte ihre Haine in buntgeschmückten Zügen, zündeten Freudenfeuer an auf den Bergeshöhen, schmückten die Hütten mit Tannenbäumchen, glitzernd von Lichtern und buntem Tand. Wozu all das Treiben im tiefsten Winter, in Schnee und Eis? — Das Julfest war's, das man festlich beging zu Ehren der nun wieder zurückkehrenden Sonne, aus Freude darüber, daß nun bald wieder längere Tage kommen würden, daß der wonnige Lenz in Kürze seinen Einzug halte, wo man dann in der frisch erblühten Natur Ostära die ersten Liebesgaben des Frühlings weihte.

Das war das Fest, das unsere alten Vorfahren vor Tausenden von Jahren feierten, und dieses Fest feierten sie auch, als ihnen im Anfang des siebenten Jahrhunderts die erste Kunde von dem großen Nazarener

gebracht wurde, durch Missionare, die das linksrheinische Franken und die inneren Wälder Deutschlands durchzogen, um das Evangelium zu predigen. Columban, Gallus und Fridolin am Bodensee, Kilian in Franken, in den Gegenden des Maines, Emeran in Bayern, und Bonifacius in Friesland, Thüringen und Hessen verkündeten den erstaunten Heiden neue Lehren, und darunter auch die wunderbare Mär von der Geburt des Retters aller Menschheit.

Aber schwer war der Stand dieser ersten Verkündiger des Evangeliums im heidnischen Deutschland. Auf jede Art und Weise wurde ihnen das Bekehrungswerk erschwert und darum mußten sie auch ihrerseits auf alle mögliche Art versuchen, die Sitten und Gebräuche der Heiden, so viel als angängig, ihren Zwecken nutzbar zu machen. Und da bot ihnen das Julfest eine willkommene Gelegenheit.

Wie ja die Sonne das Bild neuerwachender Kraft bietet in jenen Tagen, so war doch auch die Geburt des Heilandes der Welt das Bild einer großen, neu erstandenen Kraft, und bald feierten die bekehrten Heiden an Stelle des Julfestes die Geburt des Erlösers der Welt.

Dionysius Exiguus war es, der ungefähr 532 Jahre nach der Geburt unseres Erlösers dieses wichtige Geschehnis zum Anfange einer Zeitrechnung machte und den 25. Dezember als den Geburtstag unseres Heilandes annahm. Nach seinen Ausführungen wurde Jesus Christus am 25. Dezember des Jahres 753 der römischen Zeitrechnung geboren. Obwohl alle Gelehrten darüber einig sind, daß dies nicht der richtige Tag der Geburt Jesu ist (näheres hierüber behalte ich mir vor, in einem späteren Artikel bekannt zu geben — wir haben ja außerdem auch ganz bestimmte Offenbarungen in dieser Beziehung —) so hat sich doch die Feier dieses Tages durch all den Wechsel vieler Jahrhunderte unverändert erhalten, und noch heute feiert die Welt am 25. Dezember das große Freudenfest.

„Wenn nun aber der 25. Dezember nicht der richtige Tag ist," höre ich manchen zweifelnd fragen, „was sollen wir dann an diesem Feste machen? Wie sollen wir es begehen?" — Liebe Geschwister, auch für uns können diese Tage zu einem Prüfstein unserer Lehren werden. Wir nahen uns dem Jahresschluß. Nur noch wenige Tage trennen uns vom neuen Jahre, von neuem Werden und Vergehen, Sein und Nichtsein, Hoffen und Bangen. Können uns dann die paar stillen Tage am Ende des letzten Monats nicht zu etwas nützen? Gewiß! — Geschwister, gestehen wir es uns ein, wir haben im Drange des täglichen Lebens während des Jahres oft vergessen, uns Rechenschaft darüber abzulegen, wo und wie wir mit unserem Gotte stehen. Ich weiß, wir sollten dies allezeit wissen, aber es gibt doch im Leben eines jeden Zeiten, wo Hemmnisse mancherlei Art ihn hindern, über seinen Stand im großen All des Schöpfers nachzudenken, und da bieten uns denn die paar Tage eine willkommene Erholung zur Sammlung; auch wir, liebe Leser, können sie dazu benützen, unserem Schöpfer und Erlöser Dank darzubringen für seine Güte und unendliche Liebe, einmal durch stille Einkehr in uns selbst, dann aber auch dadurch, daß wir uns gegenseitig durch Gaben der Liebe erfreuen. Durch stille Einkehr in uns selbst, sagte ich und weiß, daß dies ein unerläßlich Ding ist zu fernerem Fortschritt im Leben, einmal energisch Halt zu machen und sein vergangenes Leben langsam und genau am geistigen Auge vorbeiziehen zu lassen. Haben wir nicht da und dort einmal gefehlt? Hat uns nicht dies oder jenes besondere Lust und Freude im Werke des Herrn bereitet? Bin ich der gewesen, der ich sein sollte? — Dies und tausend andere sind Fragen, die wir uns ehrlich und offen vorlegen und beantworten können, an jenen

ernsten, und doch so traulichen Dezembertagen, so nahe an der Schwelle eines neuen Jahres, gleichbedeutend mit neuem Leben. Und sicherlich, wer sich diese Fragen ohne Selbstbetrug beantwortet, der wird als frommer Mensch auch den Entschluß fassen, mit dem ersten Glockenklange im neuen Jahre seine Fehler abzulegen, weiter vorzudringen auf dem engen, steilen Pfad der Tugend und des Rechts. Und ist das kein Gewinn? —

Dann aber besteht die schöne Sitte der gegenseitigen Beschenkung, und wenn wir auch das Weihnachtsfest von einem anderen Standpunkte aus betrachten, so erkennen wir doch an, daß diese Sitte nur veredelnd auf uns Menschen wirken kann, denn der Geber sendet einen Strahl der Freude aus ins Weltall und jeder edle, gute Gedanke, jede lobenswerte Tat klingt ewig weiter und wirkt in verdoppeltem Maße auf den zurück, der sie veranlaßt hat. Und hier ist die Zeit und der Platz, wo unsere Sonntagsschulen zeigen können, was sie in ernster Arbeit während des Jahres geleistet, was die lieben kleinen Schüler gelernt haben, und wie weit wir großen Schüler in der ewigen Schule des Lebens gekommen sind. Ein einziger Blick in ein vor Freude strahlendes Kinderantlitz entlohnt reichlich die Mühe einer Jahresarbeit, ja, erweckt in uns selbst liebe Gedanken an die eigene Kinderzeit, die Zeit der lichten Unschuld, und wohl manches von uns denkt:

Wer doch mit all den Kindern heute
Auch nur einmal ein Kind noch wär.
Ein Kind, dem rauh noch nicht das Leben
Der Seele schönsten Traum zerstört,
Das gläubig noch sieht Engel schweben,
Den Heil'gen Christ noch kommen hört,
Wenn er, in abendlicher Stunde,
Von seiner Gaben Last gedrückt,
Von Haus zu Hause macht die Runde,
Daß drinn' den Weihnachtsbaum er schmückt.

Etwas vom Kochen.

Etwas vom Kochen im „Stern"? Scheint doch wohl kaum dahinein zu gehören. Denken wir aber an den Verlauf der letzten großen Konferenz in Salt Lake City und an das Hauptthema derselben, dann werden wir es in der Ordnung finden.

Wissenschaft und Erfahrung lehrt uns, daß das Menschengeschlecht jetzt gegen früher sehr degeneriert ist und daß eine Hauptschuld daran eine falsche Ernährungsweise, die hauptsächlich Gaumenreize bevorzugt, trägt.

Wie stehen nun Heilige der letzten Tage diesen Dingen gegenüber? Zweck dieser Zeilen soll sein, eine kleine Anregung auf dem wichtigen Gebiete der Nahrungsmittelchemie zu geben.

Wir wissen, daß das Verlangen nach Aufnahme von Nahrung Hunger, und nach Aufnahme von Flüssigkeiten Durst genannt wird. Magen, Gewebe und Gehirn sind der Entstehungsort beider Empfindungen. Die aufgelösten Nahrungsmittel werden durch das Blut und die Lymphe allen Teilen und Geweben des Körpers zugeführt. Ein normaler Mensch mit guter Verdauung wird nur dann Hunger und Durst haben, wenn der Körper wirklich neue Stoffe braucht und die vorher aufgenommenen verdaut sind.

Denkende Leser werden hieraus ihre Schlüsse ziehen und wissen, was es auf sich hat, wenn ein schwächlicher, körperlich nicht schwer arbeitender Mensch täglich fünf bis sechs Mahlzeiten zu sich nimmt. Wenn diese Zufuhr von Nahrungsmitteln niemals im rechten Verhältnis zur geübten Muskelkraft und zur Verdauungsfähigkeit steht, ist ein ganzes Heer von Krankheiten die Folge. Man kann eher durch Zuviel- als durch Zuwenigessen schaden! Ein Sprichwort sagt: „Der Mensch lebt nicht von dem, was er ißt, sondern von dem, was er verdaut!"

Leider haben auch die Frauen viel schuld, wenn nicht richtig gegessen wird. „Die Liebe des Mannes geht durch den Magen," heißt es; daher sind sie bestrebt, dem Gatten, dem Teuren, alle seine „Leibgerichte" zu kochen, einerlei, ob hygienisch richtig oder nicht.

Dazu kommt noch, daß die wenigsten Frauen eine Idee von dem Organismus des menschlichen Körpers haben, keinen Schimmer von Nahrungsmittelchemie. S i e m ü s s e n l e r n e n, a n d e r s a l s b i s h e r i n K ü c h e u n d H a u s z u w i r t s c h a f t e n!

Der natürliche Hunger muß vergehen, wenn die Verdauungsorgane beständig überfüllt sind und der durch den Körper zirkulierende Säftestrom gewisse Stoffwechselprodukte niemals los wird.

Merken wir jetzt, woher bei vielen Menschen die Verdauungsträgheit, der viel bejammerte „schwache" Magen herkommt?

Nur w i r k l i c h e r Hunger berechtigt uns zum Essen! Wir haben alle schon angenehm empfunden, wie gut die einfachsten Speisen schmeckten, wenn wir tüchtigen Hunger hatten!

Magen und Gewebe sind schon sehr daran gewöhnt, unverlangte Flüssigkeiten aufzunehmen, daß natürlicher Durst kaum noch gekannt wird; dem Herzen und den Nieren wird unnötige Arbeit aufgebürdet. Wer hat noch Verlangen nach frischem Wasser? Wohl nur wenige Menschen. Und doch ist das Wasser nächst der Luft der wichtigste Stoff; der menschliche Körper hat etwa 70 Prozent Wassergehalt. Wir wissen, daß die Haut, Lunge und Nieren beständig Wasser abgeben. Verarmen nun die Gewebe an wasserreichem Blut, so verdickt es sich, fließt träge durch die Adern. Das ist gleichbedeutend mit mangelhafter Ernährung; der Mensch wird dadurch zur leichten Aufnahme von Krankheiten förmlich disponiert.

Ebenso schädlich aber ist das Trinken von mehreren Litern Wasser pro Tag, wie es manche Aerzte empfehlen. Bei reichlicher Obstdiät braucht man selten trinken; Obst enthält genügend natürliches Wasser, dies ist für den Körper das beste.

Wer nur bei w i r k l i c h e m Durst trinkt, reizende Speisen meidet, wird seinen Körper in den Stand setzen, Krankheitskeimen viel mehr Widerstand zu bieten, als jener Mensch, der das Gegenteil tut.

W i e d i e M e n s c h e n e s s e n.

Durch Körperbau und Instinkt ist den Tieren im allgemeinen ihre Nahrung vorgeschrieben; kein Pferd frißt z. B. Fleisch von Leichen, der Hund keine rohen Körner, der Löwe keine Baumfrüchte.

Welches aber ist die eigentliche Nahrung des Menschen?

Im allgemeinen verzehrt er alles, was er nur irgend erreichen kann; — bekommt es ihm aber auch? Das ist die große Frage!

Man kann hier aber auch keine Norm aufstellen. Auch das Klima bedingt schon einen Unterschied. Während die Bewohner der heißen Länder sehr gut von Früchten und Vegetabilien leben können, bedarf der Eskimo im kalten Norden Fleischnahrung. Die Baustoffe des Körpers sollten

indessen allein maßgebend sein bei der richtigen Zusammenstellung der Nahrung.

Lösen wir den Körper in seine Grundstoffe auf, so finden wir bei Mensch und Tier dieselben (nach Frau Dr. Fischer-Dückelmann): Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Kohlenstoff und ihre wichtigsten Verbindungen: Wasser, Eiweiß, Stärke, Fette. Dann hat man noch Schwefel, Chlor und Eisen und die mineralischen Stoffe, welche weder im Tier- noch Pflanzenkörper fehlen. Die Salze des tierischen Körpers bestehen aus Verbindungen des Kalkes, Natriums, Kalis usw. und wir finden demnach phosphorsauren Kalk, harnsaures Natron, kohlensaure Magnesia u. a. mehr in jedem höher entwickelten tierischen Organismus.

Die mineralischen Stoffe sind notwendig, die durch den Stoffwechsel entstehenden Säuren zu binden, sie erhalten das Blut „alkalisch“ und bewahren es vor Versäurung, welche zu schweren Krankheiten führt. Pflanzenkost ist daher notwendig.

Stärke, Zucker, Fett enthalten viel Kohlenstoff, sind also diejenigen Stoffe, welche die Körpermaschinerie „heizen“, dürfen daher in der Nahrung niemals fehlen. Eiweiß braucht man nicht so viel, als allgemein immer angenommen wird.

Vermittelst des Verdauungssaftes wandelt der Mensch die eingenommene Stärke in Zucker um. Man spart daher dem Körper viele Arbeit, wenn man viel süße Früchte genießt; sie enthalten den besten Zucker, der voll und ganz vom Organismus ausgenützt wird.

Will der Mensch wachsen und gedeihen, muß seine Nahrung Eiweiß, Stärke, Fett und Zucker, mineralische Bestandteile und Wasser enthalten.

Von der Erde bist du genommen — — — —

Die eiweißreichen Nahrungsmittel sind: Fleisch, Eier, Milch, Käse; die fettreichen: Fleisch, Milch, Butter, Nüsse, Mandeln; die mehlhaltigen: Getreide, Mais, Reis, Bohnen, Erbsen; Zucker enthalten durch Umwandlung der Stärke: süße Früchte, Honig, Kunstzucker.

Wessen Organismus absolut des Fleisches bedarf, der esse lieber mehr Fische; gesalzene und geräucherte stehen aber den frischen an Nährwert nach.

Von der Wurst sagte schon Goethe: Sie sei eine Speise für Götter; denn nur die wüßten, was darin ist! Kann man nicht die allerbesten Sorten kaufen, lasse man diesen zweifelhaften Genuß lieber ganz!

Vom Käse ist nur der sogenannte Quark, Schweizer und Holländer zu empfehlen. Unsere Nase wird uns da am besten beraten!

Eier sind ein gutes Nahrungsmittel, nur hüte man sich, hier des Guten zu viel zu tun, namentlich bei jungen Kindern!

Von den Fetten kann man mit gutem Gewissen nur Palmin und die verschiedenen Pflanzenöle genießen, außer guter Kuhbutter. Alle Tierfette sind mehr oder minder verunreinigt und sind, streng genommen, doch nur Leichenfette, dem toten Tiere entstammend!

Leute mit mangelhafter Verdauung müssen vorsichtig bei Verwendung von Fetten sein und, wollen sie keine Beschwerden haben, einer fettarmen Diät den Vorzug geben.

Die Mehlstoffe sind dem Menschen unentbehrlich, weil sie ja seine Kraft- und Wärmequelle bilden. Als Zucker aufgelöst kommen sie bald in die Blutbahn und von da in die Gewebe und erzeugen fortwährend Kohlensäure und Wärme.

Dies gibt uns einen Wink für unsere Nahrung im Sommer und Winter. Wir haben instinktiv im Sommer eine Abneigung gegen schwere, fette, mehlhaltige Speisen, die Wärme liefern, weil wir schon einen

Ueberschuß von Wärme haben, und sehnen uns nach frischen, grünen Salaten, Gemüsen, saftigem Obst usw.

Im Winter dagegen sind uns Puddings in jeder Form, Hülsenfrüchte, Mehlspeisen aller Art, Kartoffeln usw. sehr willkommen.

Am meisten Eiweiß enthalten Linsen, Bohnen, Mandeln; am meisten Stärkemehl: Weizen, Reis, Kastanien; am meisten Holzfaser: Hafer und Buchweizen; reich an Fett sind alle Nußarten.

Alle diese genannten Nahrungsmittel sind nahrhafter als Fleisch, überladen den Organismus nicht mit Selbstgiften, machen weniger Verdauungsarbeit und sind — bedeutend billiger. Ein Fingerzeig für intelligente Hausfrauen.

Unser fein gemahlenes Mehl, zart und weiß, hat viel von seinen besten Bestandteilen verloren. Schrotmehl, rein und unverfälscht, oder „Steinmetzmehl“ sind vorzuziehen.

Jeder kennt seinen eigenen Magen am besten, und wer z. B. getrocknete Hülsenfrüchte nicht gut verträgt, genieße lieber frische, grüne Erbsen (Schoten), Bohnen usw. Namentlich körperlich nicht schwer arbeitende Menschen werden letztere besser ausnützen, während jemand, der tüchtig sich „ausarbeitet“, der nährenden getrockneten Hülsenfrüchte bedarf. Eines schickt sich eben nicht für alle!

Unreife Maiskörner (sweet corn) sind roh und abgekocht sehr schmackhaft und nährend, Grünkern (unreifer, getrockneter Weizen) leichter verdaulich als ausgereifter.

Schrotbrot ist ein vorzügliches Gebäck, man kann es leicht selbst backen, gute Rezepte dazu findet man in jedem Kochbuch. „Steinmetzbrot“ ist für Menschen mit schwachem Magen noch empfehlenswerter.

Bei der Bereitung der Gemüse muß man planmäßig vorgehen. Manche Kohlarten enthalten ätherische Oele, die einem schwachen Magen Beschwerden verursachen. Alle Gemüse aber wirken sehr günstig auf das Blut und die Darmtätigkeit ein, weil sie viele Nährsalze und Zellulose (Holzfaserstoff) enthalten; würden sie im allgemeinen reichlicher genossen, so könnte sich manche chronische Krankheit nicht entwickeln. Das Buch „Die diätische Blutentmischung“ von Dr. Lahmann gibt darüber interessante Aufschlüsse. Also soll man nicht nur während der kurzen Sommermonate Gemüse genießen, sondern das ganze Jahr hindurch. Wem im Herbst und Winter Gemüsekonserven (in Büchsen) zu teuer sind, halte sich an „Dörrgemüse“. Dies ist immer noch besser, als gar kein Gemüse essen. Es muß aber sorgfältig zubereitet werden, soll es nützen und auch schmackhaft sein. Man wasche es ab, um anhaftenden Staub zu entfernen, weiche es am Abend zuvor ein und bringe es mit demselben Wasser aufs Feuer und behandle es ganz wie frisches Gemüse.

Wer denkt bei Gemüse nicht unwillkürlich an den jungen Daniel am Hofe König Nebukadnezars? wie er die Schwelgermahlzeiten nicht mitmachen wollte und um „Zugemüse“ bat, und wie Gott ihn und seine Gefährten segnete mit Gesundheit und hohen Geisteskräften? Dasselbe wird uns im „Worte der Weisheit“ verheißen: Körper- und Geisteskraft, eine doppelte Segnung.

Auch Pilze, frisch und getrocknet, sind in Verbindung mit andern Nahrungsmitteln gute Speise.

Nun kommen wir zum Kapitel der für den Körper so wichtigen und unentbehrlichen „Nährsalze“, worunter man aber nicht etwa Kochsalz verstehen muß. Mit letzterem sollte man an den Speisen recht geizig sein. Wir modernen Kulturmenschen leiden schon alle an der Salzkrankheit und wissen fast gar nicht, welchen Wohlgeschmack unsere

Vegetabilien haben. Die wichtigsten „Nährsalze“ sind: Kalk, Eisen, Phosphor, Natron; diese finden wir schon in der Kuhmilch entsprechend vertreten.

Spinat, Kopfsalat, Radieschen, Aepfel, Erdbeeren, Stachel- und Blaubeeren, getrocknete Feigen bieten uns auch diese Salze.

Der physiologische Chemiker Hensel erkannte zuerst die Bedeutung der Mineralien für den tierischen Organismus (Hensels Nährsalze); Dr. Lahmann baute dies noch weiter aus, indem er organische Verbindungen der Salze herstellte (Pflanzennährsalz-Extrakt). Wenn die Hausfrauen wüßten welche wichtige Bedeutung gerade die Nährsalze für den Aufbau des menschlichen Körpers haben, sie würden keine Mühe scheuen, die ihnen fehlenden Kenntnisse sich anzueignen auf jede mögliche Art und künftig in der Tat und Wahrheit mehr mit „Verstand“ kochen.

Anstatt die Zeit mit müßigem Geklatsch zu vertrödeln, wie es so oft geschieht, sollten sie die Zeit auskaufen für nützliche Dinge. Sie sind die wahren „Stützen des Staates“, weil sie für alle die ihnen Anvertrauten die täglichen Mahlzeiten herstellen.

Möchten doch wenigstens in den Reihen der Heiligen der letzten Tage Indolenz und Trägheit schwinden in diesem wichtigen Punkt, möchten sie mehr forschen und fragen: „Wie koche ich richtig und rationell?“.

Die Wallnuß und die Kakaobohne sind sehr wertvoll durch ihren Gehalt an Phosphorsäure, bekanntlich ist dies der Stoff, der hauptsächlich unser Gehirn ernährt. Ein kleiner Wink für Geistesarbeiter! Blumenkohl, Mandeln, Bucheckern, Eigelb, Kohlrabi, Zwiebel, Gurke, Spargel gehören auch zu dieser Gruppe. Auch für die gute Entwicklung des Knochengerüstes sind die reichlich Phosphorsäure enthaltenden Gemüse und Früchte wichtig.

Kein Gemüse aber soll man seiner Nährsalze bei der Zubereitung durch das so beliebte „Abbrühen“ desselben berauben. Weil Mutter und Großmutter das so getan haben, tun wir es auch! Warum nur? In dieser Beziehung ist es vom Uebel, allzu konservativ zu sein!

Auch das so beliebte „Würzen“ der Speisen sollte nur sehr sparsam geschehen. Auch Essig ist gesundheitsschädlich, es bilden sich sehr schnell in demselben kleine „Essigale“; besser ist es, frischen Zitronensaft zu verwenden.

Noch ein paar Worte über den Zucker. Frau Dr. Fischer-Dückelmann sagt darüber folgendes:

1. Aufgelöster Zucker ist das ausgiebigste und leichtverdaulichste Nahrungsmittel.
2. Die Liebe der Kinder für Süßigkeiten ist eine durchaus natürliche Erscheinung, die nicht unterdrückt werden sollte.
3. Der weiße Würfelzucker ist konzentrierter Kunstzucker und nur mäßig zu genießen.
4. Trauben-, Frucht- und Milchzucker ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten und die natürlichste menschliche Nahrung.
5. Gelber, ungebleichter Zucker ist besser als weißer, auch Honig ist gut und bei Stuhlträgheit mit Nutzen zu genießen.

Was sollen wir nun essen? — Was sollen wir kochen?

Wenn die Frauen erst einmal erkannt haben werden, daß für sie noch unendlich viel zu lernen ist auf dem Ernährungsgebiete; wenn sie ihre große Verantwortlichkeit in bezug auf häusliche Verrichtungen einsehen werden, dann wird eine neue Zeit anbrechen für groß und klein! —

Dann werden die Kinder nicht mehr bei Fleisch, Wurst, Bier usw. großgezogen, sondern bei Milch, Brot und frischen Früchten und Gemüsen.

Wenn die Hausfrauen erst eine genauere Kenntnis von den Hauptbestandteilen des wunderbaren menschlichen Körpers haben, werden sie auch besser verstehen, wie die verschiedenen Nahrungsmittel zusammengesetzt sind und welche bei den einzelnen Mahlzeiten zueinander passen.

Denken wir, als Heilige der letzten Tage, daran, uns diese Kenntnisse, falls wir sie noch nicht besitzen, zu verschaffen? Gelegenheit dazu ist immer! Durch populäre Vorträge von Aerzten, durch die unentgeltlich zu benutzenden, öffentlichen Bibliotheken usw. Es heißt auch hier: „Wo ein Wille, ist auch ein Weg."

Nicht der Wunsch der einzelnen Familienmitglieder oder der Geschmack des Hausherrn gelte als Norm des Küchenzettels, sondern einzig und allein die chemische Beschaffenheit der Nahrungsmittel.

Wir hören im Geiste da schon einige Stimmen sagen: Ach, das ist ja alles viel zu umständlich, man hat dazu ja gar keine Zeit; ist es so lange gegangen, geht's auch noch länger nach der alten Methode! Es ist jedem überlassen, ob er Fortschritte machen will in dieser Beziehung oder nicht, aber „Heilige der letzten Tage allezeit voran!" sollte es hier heißen.

Wir haben aus vorstehenden Ausführungen schon gelernt, daß Eiweiß, Zucker oder Mehl, Fett und Nährsalze in der Nahrungsmenge jedes einzelnen Tages enthalten sein müssen, man stelle also dasjenige zusammen, das sich ergänzt. Zum Trockenen das Fette; zum Eiweißreichen das Eiweißarme; zum Mehligen das Saftreiche; das Aromatische zum Geschmacksarmen usw. Demnach ergänzen sich: Pilze und Kartoffeln, Reis und Tomaten, Eier, Salat und Brot usw.

Nun noch ein kurzes Wort über das „Kochen" selbst. Jede Hausfrau weiß, daß die meisten von unsern Nahrungsmitteln erst durch den Vorgang des „Kochens" geeignet gemacht werden, uns als Nahrung zu dienen. Es ist ein Zusammenwirken der Wärme und der Feuchtigkeit, welche die äußeren Hüllen der Nahrungsmittel verändern, in andere Form bringen, ihren Wassergehalt durch Verdampfung vermindern, chemische Veränderungen bewirken und so erst die meisten Dinge für unseren Gaumen schmackhaft machen.

Das „Dämpfen" und „Rösten" ist dem Kochen in vielem Wasser vorzuziehen, weil durch das letztere viele wertvolle Substanzen verloren gehen.

Je weniger Salz man gewissen Speisen zusetzt, desto weniger ihres natürlichen Wassergehaltes verlieren diese (man denke an junge Schoten), da Kochsalz bekanntlich Wasser anzieht. Die Suppen koche man reichlich dick, da dünne Suppen wenig Wert haben.

Ein kleiner Küchenzettel, zusammengestellt von Frau Dr. Fischer-Dückelmann, folge hier, um einige Anhaltspunkte zu geben:

1. Hafergrützsuppe (in Wasser eingekocht, dann Milch zugesetzt), gedämpfte Kartoffeln mit Zwiebel und Petersilie, Spinat mit Spiegelei.

2. Linsen, eingebrannt (d. i. mit Mehlschwitze), und Kopfsalat (mit Zitronensaft und Oel), Apfelmus und Haferbiskuit.

3. Gedämpfter Reis (körnig gekocht), mit Mohrrüben in Butter, Mehlpudding (Weizenmehl, Ei, Milch, Zucker, Mandeln) mit Himbeersauce.

4. Wurzelbrühe (allerlei Suppenwurzeln ausgekocht und durchge-

schlagen) mit Eiernudeln, Buchweizengrütze mit etwas Milch, und gedämpfte grüne Erbsen.

5. Kartoffelbrei mit Milch und Butter, grüne Bohnen mit Sauce, Apfelreis mit Rosinen und Mandeln.

In dieser Weise lassen sich noch viele Küchenzettel zusammenstellen, befriedigen jeden Geschmack und erfüllen den Zweck, den das Essen haben soll: „Den Körper mit guten, zweckmäßigen Stoffen zu seinem Aufbau zu versorgen.“

Tut die Köchin noch ein Uebriges, deckt sie nett und zierlich den Tisch, richtet alle Gerichte sauber und hübsch an (was nicht mehr Zeit erfordert als sonst), so hat sie vollkommen ihre Pflicht erfüllt und ihr Lohn wird ihr werden.

Noch ein kurzes Wort über Trinken und Getränke.

„Ewige Jugend wohnt in Quellen, nicht in Fässern, Flaschen, Kellern.“ Longfellow.

Wir bemerkten schon, daß unnützes Trinken, d. h. ohne Durst, vermieden werden sollte. Bei naturgemäßer Lebensweise werden wir uns wundern, wie wenig wir überhaupt trinken brauchen; die verschiedenen Dinge, die wir genießen, enthalten schon das nötige natürliche Wasser.

Im übrigen ist reines Wasser das beste und gesündeste Getränk.

Das viele Kaffee-, Tee-, Kakao-, Limonadentrinken, wie namentlich unsere Frauenwelt es liebt, ist ganz überflüssig und obendrein schädlich.

Ueber das Biertrinken brauchen wir wohl kein Wort zu verlieren, da dessen Schädlichkeit bekannt ist und sein Gebrauch auch dem Wort der Weisheit widerspräche.

Anschließend an diesen Artikel wird der nächste von der „Luft“ handeln, da auch sie zur „Ernährung“ gehört und eigentlich unser unentbehrlichstes Nahrungsmittel bildet!

Rosa Titze, Woltersdorf, z. Zt. Danzig.

Man folge guten Ratschlägen.

(Von Heber Q. Hale, Hilfskommissar für Einwanderungs-, Arbeits- und Zivilstands-Angelegenheiten des Staates Idaho und Präsident der Kirchengemeinde in Boise.)

„Gehorche dem Rat, und nimm Zucht an, daß du hernach weise seiest.“ Sprüche Salomos 19 : 20.

„Viele erhalten Rat, doch nur den Weisen gereicht es zum Nutzen.“ Publius Syrus.

In der Begebenheit, die ich weiter unten erzählen werde, wird der in den obigen Zitaten ausgesprochene Gedanke in den Vordergrund gebracht und in seiner vollen Bedeutung hervorgehoben.

Wenn wir sagen, daß man Ratschlägen Gehorsam entgegenbringen sollte, so ist damit natürlich nicht gemeint, daß man sein persönliches Selbst rückhaltlos den beliebigen Befehlen und Vorschriften von weltlichen und geistlichen Vorgesetzten unterwerfen sollte; es sollte vielmehr in dem weiten Sinne aufgefaßt werden, wo ein Sohn von seinem Vater, eine Tochter von ihrer Mutter, der Schwächere und Unerfahrene von Weiseren und Fähigeren Rat erhält.

In Gottes Kirche gibt es Männer, die mit besonderer geistiger Kraft und Begabung ausgerüstet sind, gleich den Propheten alter Zeiten. Dies ist die Ursache ihrer großen Einsicht und ihrer Fähigkeit, die Herzen

der Menschen zu erforschen und mit scharfen Blicken die Zukunft zu durchdringen. Diese Kraft nun, durch welche die „tiefen und verborgenen Dinge" ergründet werden, verbunden mit einem klugen Verstande und langjähriger Erfahrung, macht einen solchen Menschen zu einem weisen Ratgeber, dessen Ansicht und Meinung, besonders in ethischen Fragen, nicht zu unterschätzen ist; seine gütige Unterweisung kann für Ratsbedürftige von größtem Werte sein und die weitreichendsten Folgen nach sich ziehen.

In unserem aufgeklärten Zeitalter wird kein kluger Mann das Risiko irgend einer größeren verantwortungsvollen Arbeit übernehmen, ohne vorher mit anderen darüber beraten zu haben. Jeder einflußreiche, bedeutungsvolle Mann, jeder Mann, auf dem eine große Verantwortlichkeit ruht oder der an der Spitze großer Unternehmen steht, hat seine Rechtsbeistände, seine Assistenten, mit denen er seine Vermögenslage bespricht und berät, er hat erfahrene Ingenieure und Rechnungsführer, er hat ärztliche Beistände und auch wohl einen geistlichen Freund und Berater. Wenn nun die Klügsten und Hervorragendsten von uns einer ganzen Schar von kompetenten Ratgebern und Mitarbeitern bedürfen, wie steht es dann mit den Einfachsten und Geringsten unter uns?! Diese können bei solchen Leuten, wie die obengenannten Beistände, nicht um Rat nachsuchen. Worin liegt denn aber die Ursache ihres oft großartigen Erfolges und Fortschritts? Hier haben wir den Schlüssel zu diesem Geheimnis: „Trachtet zuerst nach dem Reiche Gottes . . ., so wird jenes alles euch als Zugabe werden!"

Das Reich Gottes ist von unschätzbarem Wert und dennoch im Bereiche eines jeden, selbst des Allergeringsten. Es bringt alles mit sich, was für unseren Nutzen und Segen dienlich ist; es ist deshalb unser „Alles in Allem". Um es deutlicher zu sagen: Beim Eintritt ins Reich Gottes erhält man den Heiligen Geist, welcher ein Licht, ein Führer und ein Tröster ist. Ein jeder weiß wohl, was es heißt, ein Licht zu empfangen, wenn man in der Dunkelheit reist, und wie sicher man sich fühlt, wenn man auf einer beschwerlichen Reise in einer fremden Gegend, in einer Welt von Gefahren, das Bewußtsein hat, daß man einen ergebenen, erprobten und treuen Führer an seiner Seite hat, und vor allem andern — was kann dem menschlichen Herzen näher kommen, als ein Tröster? O, es ist jene leise, sanfte Berührung wie von unsichtbarer Mutterhand, es ist wie ein liebendes Wort und wie ein süßer Kuß, wodurch Tränen getrocknet und gebrochene Herzen wieder aufgerichtet werden. Dies ist das Erbteil eines Christusmenschen — und noch mehr als das, er empfängt eine Lebensbegabung (Life Endowment); ihm werden etwa folgende Verheißungen gegeben: Mein Sohn, deine Sünden sollen dir vergeben werden, vollkommener Friede des Geistes und unaussprechliche Freude des Herzens sollen auf immer dein sein, Licht und Erkenntnis sollen dir zufließen, sobald du darauf vorbereitet bist, ein Teil Meiner eigenen Kraft und Autorität soll dir in dem heiligen Priestertum vermacht werden, Meine inspirierten Diener werden deine Berater sein; Herrlichkeit, Macht und Herrschaft, von denen du dir jetzt noch keine Vorstellung machen kannst, sollen dir übertragen werden, und endlich wirst du mit den Göttern wohnen — aber dieses alles wird nur unter der Bedingung geschehen, daß du „Gott deinen Herrn von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüte" lieben und Ihm in Wahrheit dienen wirst. Es ist wirklich der Mühe wert, mein Bruder!

Um ein Beispiel anzuführen, wo ein Mann sich weigerte, Gott zu dienen, oder Rat anzunehmen von einem Gottesmanne, und wo er

seinen Ungehorsam schließlich mit seinem Leben bezahlen mußte, will ich folgende wahre Begebenheit erzählen:

Präsident Brigham Young lenkte gerade sein leichtes Gefährt in den Kreis der Freiwilligen, die — unter der Leitung Lot Smiths stehend — sich gegenwärtig am Eingange der Immigration-Bergschlucht bei Salt Lake City befanden. Auf Befehl Abraham Lincolns war diese Kompanie angeworben, um gegen einen Trupp Indianer vorzugehen, die den Post- und Personenverkehr auf der Overland Stage Line störten und ernstlich gefährdeten (das Beförderungsmittel auf jener Strecke war damals noch Pferd und Wagen).

Nicht ganz hundert Mann waren es, die hier versammelt waren, mit ihren Pferden und Gepäck- und Proviantwagen. Solomon H. Hale — der zum Wagenmeister der Gesellschaft gewählt war — ritt auf Präsident Young zu und machte, einige Schritte von ihm entfernt, Halt. Young erhob sich von seinem Sitze und sprach von seinem Wagen aus zu den versammelten Männern. Seine Ansprache war kurz, aber sehr nachdrücklich und sachlich; ein Teil derselben, auf den ich ganz besonders die Aufmerksamkeit lenken möchte und der den noch Lebenden von jenen Expeditionsteilnehmern noch frisch im Gedächtnis ist, lautet wie folgt:

„Ich verheiße euch im Namen des Herrn, daß, wenn ihr den Befehlen eures Führers nachkommen werdet, wenn ihr das Morgen- und Abendgebet nicht vernachlässigt, wenn auf das gegebene Signal ein jeder seinen Platz einnimmt und tätig eingreift, wo es verlangt wird, und wenn ihr euch des Fluchens oder der Entheiligung des Namens Gottes enthaltet, keine berauschenden Getränke genießt und kein Kartenspielen im Lager erlaubt — ja so verheiße ich euch, daß ihr alle gesund und wohl heimkehren werdet und daß keiner von euch sein Leben verlieren wird.“

Es ist nun nicht meine Absicht, in meinen Ausführungen diesen tapferen Männern in die weite Wildnis zu folgen und von ihren kühnen Taten und großen Wagnissen zu berichten, sondern lediglich die Aufmerksamkeit der Leser auf den Rat des Präsidenten Young zu richten, den er ihnen gab, ehe sie ihre gefährliche Reise antraten. Man betrachte die guten Folgen an denjenigen, die diesen Rat und die Verheißung beachteten, im Gegensatz zu dem einen, der es nicht tat.

Die Kolonne rückte aus und begann ihre schwierige und gefahrvolle Aufgabe; Brücken wurden gebaut, Stationen wieder eingerichtet, die Indianer wurden zurückgedrängt, die Postkutsche wieder zurückgewonnen und der Verkehr wieder hergestellt. Bei South Paß wurden die Freiwilligen von einer Kompanie regulärer Truppen abgelöst, und sie traten ihre Heimreise an. Als sie Fort Bridger erreichten, entdeckten sie, daß die Indianer noch mehr Schaden angerichtet hatten; sie hatten einem Farmer namens John Robinson nämlich eine ganze Anzahl Pferde geraubt. Hauptmann Smith beauftragte sechzig Männer, die ihm von neuem ihre Dienste anboten, mit der unverzüglichen Verfolgung der Pferdediebe. Zwanzig von diesen waren am dritten Tage gezwungen, wegen Mangel an Lebensmitteln umzukehren.

Die übrigen Vierzig setzten die Verfolgung fort. Einer von ihnen, Seymour B. Young, fragte seinen Kameraden Solomon H. Hale: „Sol, gibst du acht, ob die Worte Onkel Brighams wahr werden?“ „Ja,“ war die Antwort, „ich habe oft daran gedacht und ich glaube, daß sie buchstäblich in Erfüllung gehen werden.“

Die mutigen Männer spornten ihre Pferde zu größter Eile an. Acht Tage lang waren sie dem fliehenden Feinde dicht auf den Fersen. Als

ihnen dann der Mundvorrat ausging, konnten sie sich nicht anders helfen, als eines der Sattelpferde zu schlachten und sich von diesem Fleisch zu nähren; sie hatten unter den größten Entbehrungen zu leiden. In der Nähe des heutigen Städtchens Rexburg im Staate Idaho machten sie endlich Rast. Hier gaben sie die Verfolgung als fruchtlos auf. Ihre Feinde hatten sich mit ihrem Stamme vereinigt und erwarteten nun in aller Ruhe die Ankunft ihrer Verfolger; sie wußten, daß sie die Weißen nicht mehr zu fürchten brauchten, weil sie ihnen bedeutend überlegen waren. Diese Tatsachen erfuhren unsere Leute aber erst einige Tage später — sie waren mit genauer Not grausamen Marterqualen und einem schrecklichen Tode entgangen.

Als die Kolonne an den südlichen Arm des Snake River kam, gab ihr Führer Lot Smith den Befehl, alle sollten ihre Kleidung ablegen, dieselbe am Sattel gut befestigen und dann auf ihren Pferden den schnell fließenden Fluß durchschwimmen. Alle Männer kamen der Weisung nach, bis auf einen, dem nach seiner Weigerung noch zweimal geraten wurde, zu gehorchen; aber er wollte nicht. Sein Eigensinn erfüllte seine Kameraden mit Furcht; denn es war beobachtet worden, daß er der einzige unter allen 95 Teilnehmern war, der berauschende Getränke zu sich nahm, den Namen Gottes mißbrauchte, das Kartenspielen im Lager einzuführen suchte, der eingeschlafen war, wenn er die Wache hatte, und der am Gebet nicht teilnehmen wollte.

Mit seiner vollen Kleidung auf dem Leibe, ritt Donald McNichol in den reißenden Strom und er — fand seinen Tod in den Fluten. Zuerst ging sein Pferd unter; es mußte sich wohl in etwas verwickelt haben. Sein Reiter, ein ausgezeichneter Schwimmer, suchte nun durch seine eigene Kraft das andere Ufer zu erreichen; aber seine Kleidung war im Augenblick mit Wasser durchnäßt, sodaß sie sehr schwer war, und er wurde in die schäumenden Wogen hinabgezogen. Nicht ein Kleidungsstück oder irgend etwas von seinen Habseligkeiten, das an ihn erinnern konnte, war übrig geblieben.

Alle übrigen Männer, die an diesem gefahrvollen Streifzuge teilnahmen, langten wohlbehalten und ohne Schaden zu Hause an und wurden am 15. August 1862 nach viermonatigem Dienst entlassen.

Ein praktisches, lebendiges Evangelium.

(Schluß.)

„Aha! Die „kleine Gemeinde“ singt ja wieder,“ so flüsterte es leise und sprach man laut bei den guten und getreuen Nachbarn zweier Schwestern.

„Wirklich lächerlich, daß sogar gebildete Leute sich von diesen „Sektierern“ einfangen lassen; die beiden könnten lieber unserem Gesangverein „Fidelitas“ beitreten, da könnten wir sie gut gebrauchen!“

„Ja, das ist wahr!“ tönte es eifrig von den rosigen Lippen der Damen.

„Aber hören Sie nur, was die jetzt singen!“

Alles lauschte dem Liede: Preiset den Mann, der verkehrt mit Jehovah — —.

„Eine eigenartige Melodie und ein sonderbarer Text!“

„Die Lieder sind wirklich schön, das muß man sagen, wenn sie auch ein wenig überschwänglich sind!“

„Na, ich danke dafür, so hier vor allen zu zeigen, wes Geistes Kind man ist; für mich wäre das nun nichts. Man kann doch auch im stillen für sich „fromm" sein!"

„Nun, die beiden sind ja deshalb doch hier bei uns beliebt! Jeder Mensch hat eben sein besonderes Vergnügen; also lassen wir denen das ihrige."

„Aber Sie müssen doch sagen, Frau Nachbarin, daß die beiden „Frommen" immer so etwas Apartes haben, und so recht von Herzen vergnügt mit uns sind sie doch niemals. Die laufen doch lieber immer in ihren „heiligen Verein" und möchten uns alle am liebsten jedesmal mitnehmen!"

Während dieser Wechselreden war doch eine Nachbarin nach der anderen dem Häuschen der beiden Sängerinnen immer näher gerückt, den beiden hübschen Stimmen zu lauschen.

Die Schwestern konnten hier nur auf diese Weise ein wenig das Evangelium predigen und nahmen willig ein bischen Hohn und Spott dafür in den Kauf! Waren ihnen doch die „Zionslieder" eine beständige Quelle reiner Freuden.

„Ulkige Mädels, die drei „Frommen", nicht? Ich glaube gar, die beten verstohlen, ehe sie ihre „Stullen" essen! So etwas ist hier auch noch nicht gewesen."

„Und seht mal, was die nur für komischen Kaffee trinken, riecht wie Getreidekaffee, brr, ich danke! Bier trinken sie auch nie, und an unseren lustigen Späßen beteiligen sie sich auch nicht, ohne indessen unkameradschaftlich zu sein. Es ist aber Tatsache, die drei „Heiligen" zanken nie, sind pünktlich und arbeiten fleißig, ob sie beobachtet werden oder nicht, sind wahre Musterexemplare!"

So rief und schwatzte es durcheinander nach Feierabend, als die drei Besprochenen mit freundlichem Gruß die gemeinsame Arbeitsstätte verlassen hatten.

„Und wie die zusammenhalten, wie die Kletten! Ob denen das alles in ihrer Gemeinde so befohlen wird?"

„Das glaube ich nicht," sagte ein verständig aussehendes, älteres Mädchen. „Die tun das ja alles freiwillig ihrer Religion zuliebe."

„Na, aber jeden Sonntag in so eine fromme Versammlung laufen, nimmt einem ja zuletzt die gute Laune!"

„Gewiß, wäre für mich auch nichts, wozu ist man jung, man muß sich doch ein bischen amüsieren!"

„Unsere drei „Frommen" sind doch aber auch jung und auf ihre stille Art recht froh und vergnügt, wenn sie auch nicht, wie wir, jeden Sonntag zum Tanz gehen."

„Ich hörte von ihnen, daß ihnen das Evangelium reinere, dauerndere Freuden verschafft, als alle unsere Vergnügungen. Sie sind Montags immer frisch zur Arbeit, und wir recht müde und abgespannt. Also scheint da doch ein Unterschied zu sein. Vielleicht sind die doch auf einem guten Wege, wer weiß es?"

Nachdenklich gestimmt ging die lustige Mädchenschar ihren verschiedenen Heimen zu.

Es sei genug der Beispiele. Ein aufmerksamer Beobachter wird immer gute Früchte des wahren Evangeliums bei den treuen Anhängern desselben finden. Möchten wir alle bestrebt sein, lebendige Reben am Weinstocke zu sein, gute Früchte bringend, der Welt damit

zeigend: Die Heiligen der letzten Tage sind bestrebt, ein Evangelium der Tat in ihrem täglichen Leben zu verkörpern, keine graue Theorie, kein schönes Wortgeklingel, keine Sonntagsreligion!

Frisches fröhliches Leben, frisches fröhliches Wirken in jeder Lage, jedem Berufe, jedem Wirkungskreise! „Seid aber Täter des Worts und nicht Hörer allein, dadurch ihr euch selbst betrüget.“ (Jak. 1 : 22.) Dies ist ein gutes Losungswort für Heilige der letzten Tage!

Fragen und Antworten.

1. Frage: Was ist der Unterschied zwischen dem Geist Gottes, dem Heiligen Geist und der Gabe des Heiligen Geistes?

Eine ausführliche Erklärung dieses Punktes würde viel Raum in Anspruch nehmen; ich werde diese Frage hier daher nur in aller Kürze beantworten. Die Ausdrücke „Geist Gottes“ und „Heiliger Geist“ werden oftmals in dem gleichen Sinne gebraucht, doch besteht zwischen diesen beiden ein Unterschied. Die Begriffe: Geist Gottes, Geist des Herrn und Geist Christi sind wohl stets identisch, ausgenommen, man spricht von dem persönlichen Geist des Vaters und des Sohnes in dem Sinne, in dem man von dem Geiste des Menschen spricht. Im allgemeinen versteht man unter dem Geist Gottes oder dem Geist Christi eine Wesenheit, eine geistige Substanz, die das Leben aller Dinge, aller Kreaturen bedingt; ohne diesen Geist würde es überhaupt kein Leben auf der Erde geben (L. u. B. 88 : 7—13, Joh. 1 : 4). Dieser Geist wird einem jeden Menschen zuteil (L. u. B. 84 : 46), er erleuchtet und belebt den Verstand des Menschen und gibt Licht, Weisheit, Kenntnis und Intelligenz; die größten Erfindungen und Entdeckungen sowie die wissenschaftlichen und technischen Errungenschaften, die schönen Künste etc. wurden durch den Geist Gottes, der auf die Menschen einwirkt, möglich gemacht.

Der Heilige Geist ist die dritte Person in der Gottheit. Die von ihm ausgehende Geistsubstanz ist das feinste Element im Weltall und übertrifft auch den „Geist Gottes“.*) Dieser Heilige Geist, oder Sein göttlicher Einfluß, ist nur den Gläubigen verheißen, die durch Buße und Taufe Bürger des Reiches Gottes geworden sind. Dieser Tröster wird durch Händeauflegen den rechtschaffenen, würdigen Kindern Gottes erteilt und kann von der Welt im allgemeinen nicht empfangen werden (Joh. 14 : 16—17).

Unter den Gaben des Heiligen Geistes versteht man seine Kundgebungen, seine Wirkungen unter den Menschen. Hierzu gehören z. B. die mächtigen Taten, Zeichen und Wunder, die der Heiland und Seine Jünger verrichteten. Er zeugt vom Vater und dem Sohne und unterweist und belehrt die Menschen in geistlichen, ewigen, himmlischen Dingen und gibt ihnen Inspirationen und Offenbarungen.

2. Frage: Wie ist es möglich, daß der Geist des Menschen, den wir uns in der Gestalt des natürlichen Menschen denken, in einem neugeborenen Kinde wohnen kann?

Es wird für unseren Geist wohl ganz gut möglich sein, zu wachsen und sich auszudehnen, sich aber auch auf einen kleineren Raum zu beschränken. Niemand wird glauben wollen, daß Christus sich vor Seiner Menschwerdung anders als in vollkommener Gestalt den Menschen kundgetan haben würde. (Siehe B. M. Ether 3 : 15—17.)

*) Auch „Geist“ ist Stoff (L. u. B. 131 : 7).

3. Frage: Hat Christus das aaronische Priestertum empfangen?

Da alle Vollmacht und Autorität des aaronischen Priestertums in dem höheren oder melchisedekschen Priestertume enthalten ist, so brauchte ersteres nicht in besonderer Weise auf Ihn übertragen werden.

4. Frage: Wann und wie ist Christus ein Hoherpriester geworden nach der Ordnung Melchisedeks?

Er war von Ewigkeit her ein Hoherpriester, und das Priestertum wurde zuerst nach Ihm benannt; um aber eine allzu häufige Wiederholung des Gottesnamens zu vermeiden, wurde es später „nach der Ordnung Melchisedeks“ genannt, weil dieser fromme Mann ein Hoherpriester war.

5. Frage: Wie ist die Schriftstelle zu verstehen: „Du bist mein Sohn, heute habe ich dich gezeuget?“

Meiner Ansicht nach kann diese Bibelstelle nur die nahe Verwandtschaft zwischen Christus und dem Ewigen Vater bestätigen. Wir glauben, daß Jesus in der buchstäblichen Bedeutung des Wortes der Sohn des Himmlischen Vaters ist. G. H. S.

Weihnachtsgruß.

Zum bevorstehenden Feste wünscht die Redaktion allen Lesern des „Stern“ recht gesegnete und fröhliche Weihnachten. Mögen wir besonders in dieser Zeit uns der Geburt, Mission und Lehren des Weltheilandes erinnern und uns Sein erhabenes Vorbild wieder recht deutlich vor Augen führen.

Anzeige.

Schwester Berta Schelbli-Edelmann, Zürich IV, Huttenstr. 24, hat ein schönes Harmonium zu verkaufen. Preis 450 Franken (oder 360 Mark).

Ehrenvoll entlassen.

Nicholaus W. Wittorf, angekommen 4. November 1906; er wirkte die ganze Zeit im Hamburger Bezirk.

Frederick Trussel, angekommen 7. November 1906; er war im Züricher Bezirk tätig und erfüllte seine Mission gänzlich „ohne Beutel und Tasche“.

Todesanzeigen.

Es wurden uns folgende Todesfälle aus dem Missionsfelde berichtet:

Elisabeth Rausch, geboren 28. Dezember 1905, gestorben 19. Oktober 1908, in Frankfurt a. M.

Maria Philomela M. Stocker, geboren 11. Juli 1889, gestorben 26. Oktober 1908; sie gehörte zur Gemeinde Luzern.

Dorothea Elisabeth Braunig, geboren 13. Dezember 1824, gestorben 5. November 1908, in Sorau.

Frau Joh. Huber, geboren 6. August 1867, gestorben 10. November 1908, in Rottenbach, Post Haag, Ober-Oesterreich.

Paul Stephan Melkowski, geboren 3. Juli 1848, gestorben 12. November 1908, in Stettin.

Magdalena Boller, geboren 11. November 1827, gestorben 20. November 1908, in Höngg, Kanton Zürich.

Denksprüche.

Stunden der Not vergiß, doch was sie dich lehren, nie.
Geßner.

* * *

Des Zornes Ende ist der Reue Anfang.
Mirza Schaffy.

* * *

Gebrochenes Versprechen —
Gesprochenes Verbrechen.
Fr. Rückert.

* * *

Weisheit ist die richtige Anwendung des Wissens.
G. H. S.

* * *

Wohl besser ist's, ohn' Anerkennung leben
Und durch Verdienst des Höchsten wert zu sein,
Als unverdient zum Höchsten sich erheben,
Groß vor der Welt und vor sich selber klein.
Mirza Schaffy.

* * *

Wohltaten, still und rein gegeben,
Sind Tote, die im Grabe leben;
Sind Blumen, die im Sturm bestehn,
Sind Sternlein, die nicht untergehn.
M. Claudius.

* * *

Ach wie unbedeutend erscheint dem Menschen in leidenschaftlichen Augenblicken alles, was ihn umgibt, alles, was ihm angehört.
Goethe.

* * *

Von dem ersten Schlag und Streich
Fällt ein großer Baum nicht gleich.
Was auf einmal nicht gelingt,
Zeit und Fleiß zuwege bringt.
B. R. Müller.

Inhalt:

Der Stern erscheint monatlich zweimal.
Jährlicher Bezugspreis: 5 Fr., Ausland 4 Mk., 1 Dollar.

Verlag u. verantwortliche Redaktion, sowie Adresse des Schweizerischen u. Deutschen Missionskontors:

Serge F. Ballif, Zürich V, Höschgasse 68.

Druck von Jean Frey, Dianastraße 5 u. 7, Zürich. 12399